

Gesundheitsförderung

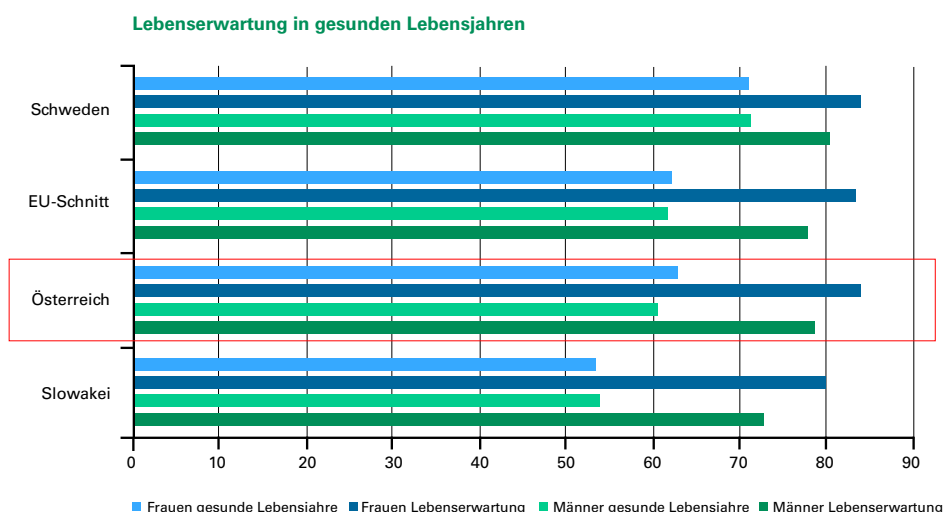
Definition „Gesundheit“ laut WHO 1948

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat folgende Definition für den Begriff Gesundheit festgelegt:

„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Es ist hier klar zu erkennen, dass es über die körperliche Gesundheit weit hinausgeht. Auch die psychische und soziale Gesundheit gehören dazu. Dem umfassenden Gesundheitsbegriff zufolge ist Gesundheit kein kurzfristiger Zustand, sondern muss laufend erhalten werden. Der Mensch braucht dazu sein inneres Gleichgewicht, sodass die Psyche gesund sein kann und auch ein Gleichgewicht mit seiner Umwelt, also der Familie, Freunden und Fremden.

Dank eines leistungsfähigen Gesundheitssystems ist die Lebenserwartung in Österreich mittlerweile eine der höchsten in den OECD-Ländern. Weniger erfreulich sieht es bei der Zahl der gesunden Lebensjahre aus: Hier liegt Österreich mit knapp 60 beschwerdefreien Jahren nur im internationalen Mittelfeld. Um Gesundheit und Lebensqualität zu fördern und den steigenden Kosten in der Gesundheitsversorgung entgegenzuwirken, soll die Zahl der gesunden Lebensjahre nachhaltig erhöht werden.



Bereiche der Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess ab, allen Menschen ein höheres Ausmaß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Dabei wird in bestimmten Lebenswelten wie z. B. Schule, Betrieb, Gemeinde oder in einer Stadt versucht, gesundheitsförderliche Veränderungen zu erzielen.

Grundsätzlich kann die Gesundheitsförderung in fünf Bereiche gegliedert werden:

- » Gesundes Aufwachsen
- » Betriebliche Gesundheitsförderung
- » Kommunales Setting (Wohnumfeld, die Siedlung, Gemeinde, Stadt, ...)
- » Lebensqualität von älteren Menschen
- » Gesunder Lebensstil

Praxisbeispiele zur Gesundheitsförderung in Österreich

<p>Schulische Gesundheitsförderung</p>	<p>Unterstützung für Schüler/innen und Lehrer/innen, den Lebensraum Schule gesund zu gestalten. Infos unter: https://www.sozialversicherung.at/schule</p>
<p>Bewegt im Park</p> 	<p>BEWEGT IM PARK bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm in öffentlichen Parkanlagen – kostenlos und unverbindlich – um die sportliche Betätigung der Bevölkerung zu fördern.</p>
<p>Feel ok</p> <p>feel-ok.at <i>Klick rein, finds raus.</i></p>	<p>feel-ok.at ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche und bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an. Kostenlose Unterlagen für den Unterricht ermöglichen Lehrpersonen feel-ok mit wenig Aufwand zu nutzen.</p>

<p>Medbusters</p> 	<p>MedBusters ist die erste App mit ausschließlich fundierten Informationen zu diversen Gesundheitsthemen – verständlich erklärt und immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.</p>
<p>Food Jungle App</p>	<p>Handyspiel (App), das Kinder von 11 bis 14 Jahren motiviert, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Vom Dachverband der Sozialversicherungsträger in Zusammenarbeit mit IBM Österreich entwickelt.</p>
<p>Rauchfrei Telefon</p> 	<p>Ziel des Rauchfrei Telefons ist es, auf niederschwelliger Basis professionelle Hilfe in der Tabakentwöhnung anzubieten. Die telefonische Beratung soll den Zugang zu Unterstützung beim Rauchstopp erleichtern und damit die Tabakprävention österreichweit fördern.</p>
<p>Alkohol. Leben können.</p>	<p>Mit „Alkohol. Leben können.“ gibt es neue Möglichkeiten für die individuell zugeschnittene Betreuung bei Alkoholproblemen. Es werden Wege gesucht, mit der Krankheit leben zu können. Ziel ist, ein gesünderes und zufriedeneres Leben zu führen. Dabei werden auch regionale Anlaufstellen angeboten, die aufgesucht werden können.</p>